

主催：秋田市教育委員会生涯学習室（青少年教室）

体幹トレーニングに挑戦!

アスリートの方にも高齢者の方にも、体力に応じて手軽に取り組むことができる体幹トレーニングを紹介します。

健康な体づくりのために、体幹トレーニングに挑戦しませんか。

日時 令和6年9月17日・24日（火曜日）

午後6時45分から午後8時まで

会場 CNAアリーナ★あきた（市立体育館）多目的ホール

内容 体力に応じて取り組める体幹トレーニングを紹介します

対象 市内に在住または通勤・通学している方

定員 先着12人

参加費 無料

持ち物 動きやすい服装、飲み物
トレーニングシューズ、汗ふきタオル、筆記用具

講師 児玉卓弥氏

セントラルスポーツ株式会社

セントラルスポーツクラブ24 秋田土崎 インストラクター



受付期間：9月2日（月曜日）から定員になり次第終了

午前8時30分から午後5時15分まで（9月2日は正午から受付開始）

受付初日は39歳以下の方のみ、2日目以降は年齢を問わず受付。

申込の際の個人情報については、本講座運営以外の目的には使用しません。

問合せ・申込み

秋田市教育委員会 生涯学習室 電話 018-888-5810

「青少年教室」のホームページをご覧ください。

URLは <https://www.city.akita.lg.jp/kurashi/shakai-shogai/1008476/1008604.html>

「秋田市トップページ」→「広報ID検索」→「1008604」と入力→「青少年教室」

